



MSP ITALIA

ARENA STUDIO



TRAINING LABORATORY GRATUITI

ADATTI A TUTTI, appassionati e curiosi del group training, ma anche per i group trainer, coach, preparatori atletici, istruttori base e avanzati. Queste lezioni saranno eseguite nella **Zona Fusione Globale (FG ZONE)** o nella **OLISTIC EXPLORER ZONE (OX ZONE)** o nella zona **Equilibrio in Progress (EQP ZONE)**. **La partecipazione è libera senza alcuna prenotazione.**

RIMINIWELLNESS
THE WELLNESS EXPERIENCE SHOW

PADIGLIONE A5
PRESSO KOMBAT ARENA

GIOVEDÌ 30 maggio 2024

ORA	ARGOMENTO	DOCENTI
13.30 FG ZONE	IL PIEDE: questo sconosciuto - anatomia funzionale dell'apparato podalico	prof. Angelo Belotti
14.30 EQin ZONE	Dinamizzazione del piede ed il suo risveglio con un semplice bastone	M° Damiano Zara
14.45 OX ZONE	Pilates Sculpt - i principi del pilates mat combinati con piccoli attrezzi. Per il potenziamento della muscolatura profonda con attenzione a core/gambe/glutei	Sabrina Scarfò
16.45 OX ZONE	Self Wellness: la gestione dello Stress attraverso le tecniche di respiro e di automassaggio	Sabrina Scarfò

VENERDÌ 31 maggio 2024

10.00 FG ZONE	YOGA -LEZIONE LABORATORIO CON FOCUS INARCAMENTI: esercizi di respirazione e sequenze preparatorie volte all'apertura del torace ed al rafforzamento della schinena, adatta a tutti con meditazione guidata	Lucia Cornelli
10.00 FG ZONE	Il Piede e le catene Cinetiche: una visione globale delle interferenze podaliche nel quotidiano	Prof. Angelo Belotti
10.30 EQin ZONE	Dinamizzazione del piede ed il suo risveglio con un semplice bastone	M° Damiano Zara
10.50 FG ZONE	I - TONE: Interval training di gruppo. Un allenamento total body che alterna fasi cardiovascolari, fasi di tonificazione con piccoli attrezzi, fasi funzionali lente per la core stability	Loredana Caporicci
11.40 FG ZONE	BODY WEIGHT METCOM - MIX di attività a basso e alto impatto: quelle a Basso Impatto servono per il controllo e la resistenza, quelle ad Alto sono tipiche del cross training - I TIMER e i conteggi servono per allenamento della velocità, resistenza e sviluppo della propriocettività	Federico Vanzi
12.30 FG ZONE	DINAMIC POSTURAL ON The floor - Allenamento mirato al miglioramento della mobilità articolare e del tono della muscolatura profonda sul MAT	Sasà Pagano
14.00 FG ZONE	Pilates e yoga in gravidanza: lezione teorica e pratica	Veronica Rizzuto Lucia Cornelli
14.50 FG ZONE	FLOW TRAINING: Basso impatto cardiaco e lavoro a corpo libero con focus sulla forza resistente, mobilità e flessibilità articolare	Federico Vanzi
15.00 OX ZONE	YOGA- LEZIONE LABORATORIO CON FOCUS INVERSIONI: esercizi di respirazione e sequenze preparatorie volte all'apertura delle spalle e rafforzamento del CORE, adatta a tutti con meditazione guidata	Lucia Cornelli
16.00 FG ZONE	FOOT CORE e le sinergie cinetiche miofasciali	Prof. Angelo Belotti

SABATO 01 giugno 2024

10.00 FG ZONE	PROPRIOCEZIONE E BALANCE DUE LATI DELLA STESSA MEDAGLIA - Suolo piano e soles, disattivatori costanti della proprioccezione podalica	prof. Angelo Belotti
10.30 EQin ZONE	Dinamizzazione del piede ed il suo risveglio con un semplice bastone	M° Damiano Zara
10.30 FG ZONE	PREGNANT FIT - Desaturazione e decompressione del quotidiano durante la gravidanza per migliorare la performance	prof. Angelo Belotti
11.40 FG ZONE	DINAMIC POSTURAL: allenamento mirato al miglioramento della mobilità articolare e del tono della muscolatura profonda	Sasà Pagano
12.30 FG ZONE	Revolution Sambafit: WORKSHOP FORMATIVO	Eduardo Da Silva
13.20 FG ZONE	STEP - uno sguardo alla progressione didattica, come costruire e smontare il blocco coreografico aumentandone e diminuendone la difficoltà	Loredana Caporicci
14.20 FG ZONE	UP & DOWN Sculpt: rivisitazione del classico Body Sculpt con allenamento Total Body con utilizzo di piccoli attrezzi. Spostare il focus dalla parte inferiore a quella superiore del corpo	Claudia Spurio
16.00 FG ZONE	IL FOOT CORE e le cinetiche miofasciali	prof. Angelo Belotti
17.30 FG ZONE	FLEX & TONE: focus sulla forza resistente e sul lavoro isometrico con attivazione del Core e stimolazione dell'equilibrio con esecuzione di movimenti profondi	Loredana Caporicci